

令和 8 年 4 月 1 日

「弘前・西北五地域共同消防指令センター」が運用を開始します

●「医療機関紹介電話」の電話番号及び紹介方式が変わります

「弘前・西北五地域共同消防指令センター」の運用に伴い、2月1日(日)から、当番医療機関をお知らせする「医療機関紹介電話」の電話番号が変わります。新番号は、「050」から始まる「050-5846-7780」です。

また、紹介方式が、電子音声で当番医療機関をお知らせする「音声ガイダンス方式」に変わります。

●新しい通報システムが加わります

新たに映像通報システムを導入します。119番通報時に通報者のスマートフォンからリアルタイムで映像を送信することが可能となり、従来の音声のみに頼っていた通報内容を視覚的に把握できるようになります。災害現場の詳しい状況を共同消防指令センターに伝えることで、迅速な現場対応や的確な応急処置の指示を受け取ることができます。共同消防指令センターの職員が必要と判断すれば、映像通報を依頼しますのでご協力をお願いします。

●Net119の再設定をお願いします

今回整備の指令システム上、Net119につきましては、再度の設定が必要となります。ご利用の方にはご不便をおかけしますが、再設定をお願いします。詳しくは、消防本部通信指令課までお問い合わせください。

〔問合せ〕・弘前消防本部通信指令課 ☎32-5101

・弘前・西北五地域消防通信指令事務協議会事務局 ☎32-5110

『110番』は緊急通報電話です

警察では、毎年1月10日を「110番の日」としています。

110番は、事件や事故の発生を警察へ緊急に通報する場合に利用するものです。

青森県内で110番するとどこからかけても、青森市にある県警察本部通信指令室につながり、担当の警察官が

①何があったか ②いつ? ③どこで? ④犯人は? ⑤どんな状況か?

を順番にお聞きしますので、落ち着いて話してください。

スマホなどのGPS（位置情報）をオンにしておきましょう。

また、急がない相談や問い合わせ、警察への意見要望は、警察安全相談電話「#9110」や警察署、最寄りの交番・駐在所へお願いします。

〔問合せ〕 黒石警察署 ☎52-2311



適度な飲酒量を守ろう



この季節、飲酒の機会が増えるため普段より飲酒量が増える方もいるのではないのでしょうか。アルコールは血液を通じて全身を巡り、臓器へ影響を与えるため、肝疾患、循環器疾患、がんなどの発症リスクを高めます。また、適量のお酒は体に良いと言われることもありますが、近年では飲酒量が少ないほど、健康リスクが低くなるという報告もあります。

厚生労働省では健康日本21で、節度ある適度な飲酒を純アルコールで1日平均約20g程度としています。参考として、酒類ごとの純アルコール20gは次の通りです。

- ・ビール（5%）約500ml ・缶チューハイ（7%）約350ml
- ・日本酒（15%）約180ml ・焼酎（25%）約110ml

※アルコール度数により量は変動します。

※女性は男性と比べてアルコール分解速度が遅いため1/2-2/3を目安とします。

最近は栄養成分表示の下に純アルコール量の表示がされている商品も増えています。また、厚生労働省の飲酒チェックツール（アルコールウォッチ）を使うと、純アルコール量とアルコール分解時間を知ることができます。飲酒の適量を守り、お酒と上手に付き合しましょう。

アルコールウォッチ



〔問合せ〕 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819（本庁舎2階10番窓口）

スポーツ協会
だより

ひらかわスポーツクラブ

子ども体操教室

マット運動・鉄棒・跳び箱を中心に行っており、幼児から低学年の子供が多く、前転・倒立・逆上がり・開脚跳びなど、跳ぶ・回るといった基本動作が多く取り入れられている技を練習しています。また、高学年になるとバク転や前方宙返りなど高難度の技の練習も行っています。その他に、ボール運動・縄跳びなど様々な運動をしています。楽しく運動能力の向上と技を磨いていきましょう！

- 日時 火曜日、土曜日 16:30～17:30
- 場所 ひらかわドリームアリーナ
- 対象 5歳～小学6年生の男女
- 会費 月3回 4,000円（入館料込み）



〔問合せ〕 ひらかわドリームアリーナ ☎26-6467

スポーツ協会
だより

設立20周年！ 平川市読書推進運動協議会

文学散歩、文学講座、ブックスタート、平賀・尾上図書館月例おはなし会や季節のおはなし会などを図書館との共催で開催しています。

また、ブックカフェやおはなしと音楽の集いは大人も楽しめる企画として好評です。

1月1日には、新つがる弁カルタを発行しました。ポップな絵とウイットのきいたカルタで、つがる弁の温かさや楽しさを次世代に繋げていきたいと考えています。関心のある方はご連絡ください。読書会会員も募集中です。



- 日時 随時
- 場所 市内施設、タカシン文化センター（平川市文化センター）、小・中学校、平賀図書館、尾上図書館（よみまる開館後）など
- 対象 0歳～大人まで
- 会費 年会費1,000円

〔問合せ〕 今井 ☎090-4635-4102

観光協会
だより

ガイド見学会「案内人と歩いて探る～猿賀神社 七日堂大祭」

平川市観光協会では大好評につき、今年も猿賀神社「七日堂大祭」ガイド見学会を開催します。平川市の観光ガイドや猿賀神社の歴史、七日堂大祭に興味のある方はぜひこの機会にご参加ください。たくさんのご参加お待ちしております！

- 日時 2月23日(月/祝) 11:30～13:00
- 場所 猿賀神社 ※集合場所：平川市観光協会ロビー
- 内容 七日堂大祭で行われる「柳からみ神事」「ごまの餅まき神事」をガイド付きでご鑑賞いただけます。
- 料金 ひとりにつき1,000円
- 申込方法 電話またはメール
- 申込締切 2月15日(日) ※定員に達し次第締切

〔問合せ〕 (一社) 平川市観光協会 ☎40-2231
メール: info@hirakawa-kankou.com



国スポ HIRAKAWA NEWS vol.6

青の煌めきあおもり国スポ平川市実行委員会では、今年10月に開催される国スポ本大会当日に大会運営に携わるボランティアを募集しています。

- 応募要件 市内在住・在勤の中学生以上の個人または団体
※応募時点で18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。
- 内容 受付・案内、会場整理、会場サービス、環境美化など
- 日時 10月10日(土)～14日(水) 8:00～17:00
- 場所 ひらかわドリームアリーナ周辺
- 応募締切 5月29日(金)まで

〔問合せ〕 国民スポーツ大会準備室 ☎26-7428（ひらかわドリームアリーナ内）



詳しくは市ホームページ
をご覧ください。